

La hora de Berlín no ha alterado los ritmos de vida diarios en España

Los trabajadores españoles no comen, se acuestan o ven la televisión muy tarde si se tiene en cuenta el ciclo de luz y oscuridad. Así lo señala un estudio de la Universidad de Sevilla centrado en la influencia que tiene la latitud en las actividades humanas.

SINC

3/4/2018 14:09 CEST



La discusión horaria en España ha malinterpretado la función del huso y ha ignorado la influencia que la latitud tiene en los ritmos de vida humanos, a través del ciclo de luz/oscuridad. / US

El ingeniero Sandford Fleming, diseñador del sistema de husos y de una hora universal, señaló en 1884 durante la Conferencia del Internacional del Meridiano que las personas realizarían siempre sus actividades básicas (dormir, comer, trabajar, estar en casa) guiados por el ciclo de luz-oscuridad y no por la hora que marque el reloj, que es solo un instrumento para administrar ese ciclo. Hoy asociamos la idea de Fleming a los ritmos circadianos y al papel regulador que desempeña la luz ambiental.

El ritmo de vida de los trabajadores españoles no
está desacompañado respecto del ciclo de luz y
oscuridad

Ahora un estudio corrobora esta sencilla observación y va un paso más allá, al desvelar la influencia que tiene la latitud (distancia al ecuador) en este problema. Este factor aparece porque la racionalidad de decisiones como 'entrar al trabajo a las 8 de la mañana' no depende del mediodía (8 am quiere decir cuatro horas antes del mediodía), sino del amanecer, que, a su vez, solo depende de la latitud y la estación del año. Esto hace que personas que viven a lo largo de un meridiano no coincidan siempre a la hora de realizar sus actividades.

Son las conclusiones del estudio realizado por el profesor José María Martín Olalla de la Facultad de Física de la Universidad de Sevilla y publicado en la revista [Scientific Reports](#).

Olalla ha llegado a estas conclusiones tras analizar las encuestas oficiales de empleo del tiempo de 17 países europeos, incluida la Encuesta Armonizada Europea de Empleo del Tiempo ([Hetus/Eurostat](#)), de donde extrae cuándo realizan los trabajadores europeos sus actividades básicas. Esta información, junto con el huso horario y los datos geográficos de latitud, longitud, permite deducir las condiciones de luz ambiental de las actividades y desvelar patrones regulares relacionados con el día más corto del año.

Los datos españoles siguen los patrones europeos, lo que indica que la hora de Berlín no ha alterado la vida de los españoles y que su ritmo de vida no está desacompañado respecto del ciclo de luz y oscuridad. Es decir, que los trabajadores españoles no comen muy tarde, no se acuestan muy tarde, no ven la televisión muy tarde, no duermen poco y no tienen su vida desacompañada con el ciclo de luz y oscuridad.

El amanecer y anochecer invernal

El estudio muestra que el amanecer invernal (el más tardío del año y tanto más tardío cuanto más al norte) dispara la actividad humana por la mañana

condicionando hábitos como el despertar, salir de casa o empezar a trabajar, más tempranos cuanto más al sur. A mediodía, el anochecer invernal (el más temprano del año, y tanto más cuanto más al norte) empieza a influenciar el comportamiento humano: el almuerzo tiende a adelantarse en el norte y a retrasarse en el sur.

El anochecer invernal dispara el cierre de la actividad humana y domina hábitos vespertinos como dejar de trabajar, regresar a casa y cenar: siempre más tempranos cuanto más al norte. Finalmente, los hábitos nocturnos, como ver la televisión o irse a la cama, empiezan a estar influenciados por el amanecer del día siguiente: los países más al sur adelantan estos hábitos anticipándose a un amanecer más próximo.

La discusión horaria en España ha malinterpretado la función del huso y ha ignorado el influencia que la latitud, a través del ciclo de luz/oscuridad, tiene en los ritmos de vida humanos. El día invernal, el más corto y duro del año, explica los hábitos horarios del continente. Su amanecer ocurre simultáneamente en la península ibérica, Alemania, Suiza, Francia, Bélgica, Países Bajos, Dinamarca y Suecia. Por el contrario, el sol invernal necesita tres horas para ponerse escalonadamente desde Suecia hasta la península ibérica. Quienes destacan los "anómalos" hábitos vespertinos españoles están describiendo un fenómeno natural.

Referencia bibliográfica:

José María Martín Olalla. "Latitudinal trends in human primary activities: characterizing the winter day as a synchronizer". *Scientific Reports* 8 (5350) , 2018. Doi:10.1038/s41598-018-23546-5.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS | LATITUD | LUZ | RITMOS CIRCADIANOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)